

**Выводы.** Проведенный опрос подтверждает практическую необходимость в появлении новых волонтерских проектов, цель которых социализация и адаптация детей ОПФР. На коррекционных занятиях возможны решения следующих задач:

Развитие коммуникативных навыков по средствам двигательной, игровой деятельности с элементами адаптивной физической культуры с последующей оптимизацией внутрисемейных отношений. Снижение тревожности у родителей, получение возможности обмениваться опытом с другими родителями в проблемах воспитания детей с особыми потребностями.

#### **Литература:**

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Л.И. Акатов. – М. : Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 368 с.
2. Смычѣк, В.Б. Реабилитация больных и инвалидов / В. Б. Смычѣк. – М. : Мед. Лит., 2009. – 560 с.

**УДК 378.1:796.035**

### **МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО JUMPING FITNESS В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ СО СТУДЕНТАМИ УВО**

*Константинова А.В., Каныгина Л.Н., Середа А.В., Позняк Ж.А.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Введение.** При организации тренировки следует учитывать ее направленность, а также подготовленность занимающихся. Необходимо обеспечить соответствие формы занятия с оптимальным содержанием. Однако, отмечается, что при большом разнообразии форм занятий (степ-аэробика, фитнес-бокс, пилатес, стрейтчинг и т.д.) структура остается единой [1].

**Цель работы** – разработать структуру и содержание учебно-тренировочного занятия по jumping fitness (фитнес на мини-батутах) в оздоровительных группах со студентами УВО во внеучебное время, имеющих начальную физическую подготовленность.

**Материал и методы.** Исследование предусматривало проектирование модельных характеристик, структуры и содержания занятий фитнесом на мини-батутах в условиях учреждений высшего образования (УВО). На втором этапе проведен педагогический эксперимент со студентами 1-6 курсов ВГМУ, занимающихся группе здоровья во внеучебное время.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

**Результаты и обсуждение.** Учебно-тренировочное занятие на мини-батутах составляет 60 минут. Программа оздоровительной тренировки делится на 3 части: подготовительная, основная, заключительная [2, 3].

Подготовительная часть включает в себя подразделы: вступительная часть, разминка, pre-stretch (таблица 1). *Вступительная часть (1-2 мин).* Следует обратить внимание на технику безопасности при занятиях на мини-батутах. Сформулировать основные задачи тренировки, наладить эмоционально-психологический контакт с группой. Уделить внимание «новичкам», узнать о состоянии здоровья.

Таблица 1 – Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по фитнесу на мини-батутах (jumping fitness) для начинающих

Часть занятия	Направленность и продолжительность части	Основные упражнения	Методические указания
	Разминка 5-7 мин (2-3 трека)	Общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными.	Используется низкая и средняя степень интенсивности.

Подготовительная часть	Pre-stretch Стрейтчинг (stretching) – 2-3 мин (1 трек)	Полуприседы, выпады, движения туловищем в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясничного отдела позвоночного столба и др.	Используется умеренный и средний темп. Упражнения выполняются в положении стоя, держась руками опоры. Маховые и пружинящие движения не используются.
Основная часть	«Аэробный пик» 20–25 мин (5–6 треков)	Базовые шаги в сочетании с движениями рук. Соединения аэробных шагов и прыжков.	Разучивание аэробных шагов в среднем темпе на месте, а затем в движении с постепенным увеличением амплитуды.
Основная часть	«Заминка» – 2-5 мин (1 трек)	Используются базовые аэробные шаги в сочетании с упражнениями на восстановление дыхания.	Прыжковые упражнения сменяются ходьбой (уменьшение амплитуды и темпа движений).
Основная часть	«Силовой блок» (упражнения на полу) 10-15 мин (3-4 трека)	1. Упражнения для мышц туловища. 2. Упражнения для мышц бедра.	Возможное использование гантелей, эспандеров, резинок, фитболов и др. Каждое упражнение выполнять от 1 до 3 серий по 8-16 раз.
Заключительная часть	Продолжительность 3-5 мин (1 трек)	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика, релаксация.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

«Разминка» (5-7 мин). Основной задачей данного подраздела – подготовка организма к предстоящей тренировке. Основу разминки составляют дыхательные упражнения и общеразвивающие. «Pre-stretch» (2-3 мин) или динамический стрейтчинг. Преимущественно выполняются упражнения на растягивание основных групп мышц, которые будут задействованы на занятиях jumping fitness. Особое внимание уделяется коленному и голеностопному суставам.

Основная часть тренировки на мини-батутах делится на аэробную часть («аэробный пик», «заминка» и «силовой блок») (таблица 1). «Аэробная часть» (20-25 мин) включает в себя сочетание базовых шагов классической аэробики (марш, приставной шаг, открытый шаг, махи и т.д.) и прыжков низкой и средней интенсивности, она характеризуется ритмичной и продолжительной работой крупных мышц тела. Интенсивность постепенно увеличивается в соответствии с индивидуальной физической подготовкой занимающихся. Таким образом, происходит повышение потребления кислорода в течении длительного времени, что позволяет поддержать двигательную активность и развивать общую выносливость. «Заминка» (2-5 мин). Основу составляют упражнения на восстановление дыхания и постепенное снижение ЧСС. Интенсивность прыжков снижается. Возможно использование таких средств оздоровительной тренировки как упражнения на «баланс» и координацию. «Силовой блок» (10-15 мин) может выполняться как на батуте, так и на полу.

Заключительная часть включает в себя преимущественно элементы статического стрейтчинга и упражнения на расслабление (табл. 1).

**Выводы.** В современном мире постоянно происходит внедрение новых, инновационных технологий, одним из которых является jumping fitness. В данной статье мы определили структуру и разработали содержание учебно-тренировочного занятия в оздоровительных группах со

студентами УВО во внеучебное время для начального уровня физической подготовленности. Предложенная модель, может в дальнейшем использоваться для составления последующих тренировок.

#### **Литература:**

1. Лисицкая, Т. С. Аэробика: Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие : в 2 т. / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 303 с.
2. Лисицкая, Л. Частные методики : в 2 т. / Л. Лисицкая, В. Сиднева. – М. : Изд-во Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 232 с.
3. Позняк, Ж. А. Основание к применению инновационных технологий (фитнес-бокса) в физическом воспитании студентов УО «ВГМУ» / Ж. А. Позняк // Медицинское образование XXI века: компетентностный подход и его реализация в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования : сб. материалов Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол.: А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – С. 597–603.

**УДК 796.88:378**

### **ОЦЕНКА ИНДЕКСА СИЛЫ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПО СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ АРМРЕСТЛИНГА**

*Лаппо В.А., Романов И.В., Большаков Л.В., Белей В.В., Ковалевский А.Б.*  
УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Введение.** Актуальность темы настоящего исследования обусловлена тем фактом, что здоровье дарит человеку счастье и возможность активно трудиться долгие годы. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Необходимо исследовать влияние различных методов физической культуры и спорта на развитие профессионально важных качеств и свойств личности, на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и профессиональному мастерству [1].

Армрестлинг – развивающийся быстрыми темпами вид спорта. Рост популярности армрестлинга опережает теоретическую наработку научных методов тренировки и совершенствования спортивного мастерства, недостаточно написано методической, научно-методической и научной литературы. Большинство тренеров руководствуются лишь накопленным опытом и мало кто пользуются новыми разработками в этой области.

Основной двигательной задачей армрестлера является развитие максимальной мощности спортивного движения, то есть за кратчайшее время развить максимальную силу. Отсюда следует, что ведущим качеством армрестлеров должно быть развитие высоких показателей взрывной силы. Среди актуальных вопросов, требующих как теоретического, так и практического решения, является проблема воспитания скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества занимают особое место в воспитании физических качеств, высокий уровень проявления которых, играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

В технике поединка в армрестлинге выделяют следующие положения: стойка, стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. В фазе атаки проявляются такие физические качества, как быстрота и сила (скоростно-силовые способности), абсолютная сила, а также силовая выносливость. Преимущество спортсмена в силовом развитии позволяет одерживать победу у более быстрого или выносливого противника. Основной механизм движений руки во время поединка в наибольшей степени соответствует анатомо-физиологическим особенностям спортсмена. Поэтому определение потенциальных возможностей для развития силовых качеств позволит тренеру составить адекватную тренировочную программу и разработать тактический рисунок поединков.

**Цель исследования.** Определить силовой индекс у студентов-медиков по спортивной секции армрестлинга.